Открытый классный час «Азбука Здоровья»

**Цель:** привить учащимся навыки здорового образа жизни.

**Задачи:** сформировать у учащихся правильное представление о здоровье, вызвать у них стремление к сохранению своего здоровья.

**Оборудование:** динамическая модель дерева «Моё здоровье», плакаты: «Режим дня», «Закаливание», «Уход за зубами»; фонограмма, таблица «Вред от курения».

**Ход классного часа**

1. Организация учащихся, настрой на работу

Учитель обращается к сидящим за первыми партами, приветствует их и пожимает им руки, улыбаясь. Учащиеся по цепочке передают приветствие, пожатие и улыбку.

Учитель: Какое пожелание я передала каждому из вас, а вы – друг другу? (ответы) Да, мы пожелали друг другу доброго здоровья. Как вы думаете, какова будет тема нашего классного часа? (ответы)

Конечно, тема нашего классного часа «Азбука здоровья». Здоровый человек не болеет, он сильный, ловкий, выносливый, добрый. Ему любая работу по плечу, но это ещё не всё. Сегодня вы узнаете, как вам следует себя вести, чтобы быть действительно здоровыми. Ребята, обратите внимание на доску: на ней вы видите модель дерева, на стволе которого написано «Здоровье», каждый листок этого дерева – составляющая здоровья.

Итак, наши первые выступающие со стихотворением Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо».

Выступают: Филимонов Э., Фидарова З., Гатагонова Д., Камарзаев Г., Гусов А., Бадальянц Г., Хачмамуков О.

Учитель: У меня к вам вопрос: как вы думаете, что значит делать хорошо, и что значит делать плохо? (ответы детей) Давайте найдем на дереве листок, который подходит к этому произведению. Конечно, это листок с записями «Чистота, опрятность».

А теперь я прошу следующего выступающего рассказать вам стихотворение, которое называется «Робин-Бобин».

Выступает Муриев Азамат.

У: Про какого мальчика говорится в этом стихотворении? Какой вывод можно сделать после услышанного? И мы находим следующий листок под названием «Правильное питание». Детьми делаются выводы о том, как нужно правильно питаться.

Выбегают герои из сказки «Федорино горе».

У: Вы откуда и куда?

Выступление детей с отрывком из сказки: Амбалова Д., Журкина Л., Арчинова Э., Плиева Э., Шпилевая А.

У: Как вы думаете, ребята, изменилась ли Федора после того, как от нее убежала посуда? (выводы детей)

Я предлагаю вам посмотреть сказку про одного неряшливого мальчишку.

Отрывок из сказки «Мойдодыр». Выступают: Поздняков Д., Хвостенко С., Теблоева А., Могиленко Н.

У: Мы с вами убедились, как важна вода в нашей жизни, как важно соблюдать правила гигиены. Ну а теперь немножко отдохнём и проведем физ-минутку «Веселые мартышки».

У: Давайте снимем следующий листок, на нем написано «Режим дня». Это один из важных составляющих нашего здоровья (происходит обсуждение примерного режима дня школьника).

Обратите внимание на следующий листок «Уход за зубами». Как же нужно правильно ухаживать за зубами? Идёт работа с плакатом о правилах ухода за зубами.

Правила:

* У каждого человека должна быть своя щётка
* Чистить зубы надо 2 раза в день: утром и вечером
* Поласкать рот после каждого приема пищи
* Больные зубы нужно обязательно лечить у стоматолога

Выступающий:

Закаляйся, если хочешь быть здоров.

Постарайся позабыть про докторов.

Водой холодной обтирайся,

Если хочешь быть здоров.

У: Снимаем следующий листок «Закаливание» (идёт обсуждение, что значит закаляться). На плакате вы видите признаки закаленного человека:

* Он редко болеет
* Он всегда активен на уроках, собран и внимателен
* Он излишне не утепляется
* У него хорошее настроение, спокойный сон
* Кожа у него розовая, глаза ясные, волосы блестящие

Выступающий:

Будь умерен и в одежде, и в еде.

Будь уверен на земле и на воде.

Всегда и всюду будь уверен.

И не трусь, мой друг, нигде.

У: Снимаем следующие листики. Открываем их и видим: наркотики, табакокурение, алкоголь (проводится обсуждение о вредности этих привычек). Ребята делают выводы о том, что эти привычки вредны.

На нашем дереве остались два последних листа, где записаны слова «Любовь» и «Доброта». Как вы думаете, какое отношение имеют эти понятия к нашему здоровью? (ответы ). В здоровом теле - здоровый дух. Только нравственно здоровые люди могут считаться здоровыми. А нравственное здоровье- это и доброе отношение, и любовь к близким, уважение и забота о старших. На доске записаны главные правила общения:

* Умей владеть собой
* Умей прощать
* Не будь упрямым, стремись взаимопониманию

Послушайте стихотворение А. Николаенко.

Выступающий:

Не стой равнодушно,

Когда у кого-то беда.

Рвануться на выручку нужно

В любую минуту всегда.

И если кому-то поможет

Твоя доброта, улыбка твоя,

Ты счастлив, что день не напрасно

Был прожит,

Что годы живёшь ты не зря.

У: И в заключении нашего классного часа я предлагаю вам посмотреть выступление наших ребят, которые занимаются восточными единоборствами.

Много листиков на нашем дереве здоровья. Мы не успели их всех открыть, но и в следующем году мы поговорим с вами о правильном питании, настроении, о том, как нужно правильно одеваться. У вас было творческое задание: нарисовать человека, который не хотел умываться. И вот что у нас получилось (демонстрируется портрет неряхи).

Я желаю вам, ребята, никогда не быть похожими на такого человека. Улыбнитесь друг другу, улыбнитесь мне.

Классный час закончен.